

カウンセリング授業による学生の認識と行動の変容

—ピアヘルパー育成をめざして—

Modification of Recognitions and Actions of the Students through Counseling Classes

—Aiming at training peer helpers—

勝田 みな

Mina Katsuda

〈摘 要〉

本研究では、ピアヘルパー認定をめざす授業である「カウンセリング」の授業を通して、仲間同士がお互いに支え合い、助け合うために必要な知識を得ることと合わせ、体験活動の有効性を検証する。また、15回の授業の後には自己評価が高まり、自己肯定感を上げて、対人援助の職業に活かすために必要な実践力を身に付けていける授業の効果を明らかにする。

今後の課題として、2点挙げる。まず学生生活を活かすために自分自身がどのように行動するとよいのかをこの学びを通して明確にさせ、自分の強みは、これであると確信が持てるようにする。次に、対人援助の職業と照らし合わせて、ただ単に仲間を支える、助けるだけに留まらずに、職業のニーズと合っているのかが考えられているのかを確認する。

キーワード：ピアヘルパー カウンセリング コミュニケーション力
対人援助の職業

はじめに

2015年9月関東から東北にかけて記録的な豪雨で堤防が決壊し、大規模な水害に見舞われた⁽¹⁾。避難所に避難してきた人は当然のことながら、救助を待っている多くの人たちも、お互いを励まし合っていた。また、救助に当たっている人たちの中で、ある自衛隊員がヘリコプターからの救助中、「早く救助しなければ」と思ったと語り、当時の様子を、「男性の疲労の具合等も上から確認できましたし、できるだけ早く救助しなければならないと感じました。パニック状態に陥っているように感じましたので、『大丈夫ですよ』と声かけをして、安心させた救助できる態勢を整えました。まだ残っている方もいますので、

早く救助できたらいいかなと思います。」と話した⁽²⁾。このように、救助する人は、的確な判断力と決断力のもとより、救助される人へ安心感をまず伝え、温かみのある言葉がけをしている。自衛隊員は任務のために救助に向かったのだが、生死を分けるほどの状況での「声かけ」というのは、目の前にいる相手のために思い通りの気持ちが自然に出てきた心の声だったのではないだろうか。國分⁽³⁾は、「ピアヘルパーの思想は『われと人と共にあり』です。つまり、『自分はひとりで生きているわけではない。相互のかかわりあい(interdependency)の中に生きているのだ』という意識が、生への意欲の源泉になります。」と述べ、命がけの状況からも、学生をはじめ私たちの生き方を考えていくものになってくるだろう。

また、避難所では若者がボランティアとして避難者の話を聴いて回っていた。彼らの中には、東日本大震災で被災しその恩返しになればと立ち上がった中高生もいる。集まった中高生はボランティアの経験がほとんどないため、どのような言葉がけをするとよいのかわからないと話し、そのような若者をボランティア団体が助言し、若者を指揮していた⁽⁴⁾。誰もがはじめての体験では、言葉がけなどが筋立てられなかったりうまくいかないと感じたりするものであり、助言や指示をボランティア活動初期の頃にしてもらえるのは安心感につながっていく。技術だけを取得するものではなく、体験を通して知ることは重要である。さまざまな体験を在学中に行うことによって、ピアヘルパー認定資格試験を受検する興味関心が高まり、意欲も持続する要因にもなり得る。今回の水害や2011年東日本大震災では、まさに職務での行動をする以前の、人としての行動が第一に考えられることであった。

I. 研究の目的

対人援助の職業の分野としては、広義の意味で、教育・福祉分野での仕事と福祉・医療分野がある。江塚⁽⁵⁾は、「対人援助職者は、人の役に立ちたいというひたむきな志を抱き、仕事に対してやりがい求めて職務に就く人も多いが、そうした献身的な使命感や熱意が強いほど、現場で種々の困難や葛藤に直面するうちに理想と現実の狭間で心身の疲労を生じやすいと考えられる。」と述べていることから、共依存に陥らないように業務を行っていくことが大切になってくると考えられる。

また、対人援助の職業では、ケアする人、される人の立場が、職業を離れたところでは起こった状況によって立場が変わるものである。

対人援助の職業に必要な力として、人とのかかわりが重要である。コミュニケーションが上手に取れないと思う学生は多くおり、仕事に就いてからもコミュニケーションが取りづらく、早期に辞めてしまう人もいる。そのような状況の中において、ピアヘルパー資格取得は、日常生活はもとより就職してからでも活かせることであるため、対人援助の職業に

就く人にとってはコミュニケーションを授業の中で行う必要性を実感する。

健康福祉学科履修科目のうちピアヘルパー認定資格取得をめざすための教科として「カウンセリング概論」、「カウンセリングスキル」、「青年期の心理」がある。この3教科を選択科目として学ぶことによって、ピアヘルパー認定受検資格が得られる。これらの教科は、ピアヘルパー及び人として将来の生き方の羅針盤になることと思われる。

日本で最初のピアヘルピングのテキストを編集した國分⁽⁶⁾⁽⁷⁾は、「仲間に対して旅の道づれになることです」と述べていることから、言語・非言語的なコミュニケーションから自分自身をも支えていき、他者との心のふれあいを増やしていくことをめざす必要がある。ケアをする人、される人の立場を授業内で両方体験することによって、感情交流を行っていくことが重要であると考え。そこで、カウンセリング教科の授業での学修目標として、

- ① カウンセリングの基本的な理論、技法について理解し、基本的なスキルを身に付け学ぶことにより、自己理解・他者理解を深め、自分自身の成長に気付き、人とのかわりが重要である職業に必要な実践力を身に付ける。
- ② 人間関係を円滑にするために必要とされるスキル向上と人間力を高めるための技術を修得し、自己肯定感を味わい、他者の良い面に気付き、相手を尊重することができるような体験活動を実施する。

とした。授業の内容と学習効果を考慮しながら、受講前と受講後の変容を日々の学生生活にも、活かす工夫が必要である。

以上をふまえて、本研究の目的として、学生自身の体験活動の有効性を検証し、15回の授業の後には自己評価が高まり自己肯定感を上げて、対人援助の職業に活かすために必要な実践力を身に付けていける授業の効果を明らかにする。

Ⅱ. 研究の方法

1. 研究対象

平成27年度は、N短期大学健康福祉学科の学生を対象に前期「カウンセリング概論」、後期「カウンセリングスキル」の授業を担当した。「カウンセリング概論」の受講人数は、18名（男性5名、女性13名）、「カウンセリングスキル」の受講人数は、14名（男性6名、女性8名）である。

2. 授業方法と内容

授業方法は、講義と演習である。グループ活動でのメンバーは毎時間替え、人数も演習の内容によっては少人数から大人数まで、あらゆるメンバー構成の中で、人とのかわりに慣れていけるようにした。中でも、構成的グループエンカウンター（以下SGE）のエクササイズを中心に進めた。自己開示を行い、自己理解・他者理解を行った。ピアヘルパー

のための知識を得ることはもちろんのこと、体験活動を通じてピアヘルパーとしての資質、能力を身に付ける必要があるからだ。相手とのかかわりの中で、自分をどこまで表現するのかを各自で確認することによって、自分の許容できる範囲を知ることになり、その後、考え方を深めたり変えたりしていった。

3. 授業の学習効果の評価、分析方法

以上を活用して、研究方法は授業内の観察、レポート等の内容、授業評価、定期試験から、自己を成長させることができ、まず、学生生活を充実したものになるようにさせ、さらに将来職業で活かすために必要な実践力が身に付いているのかを検証、分析した。

4. 倫理的配慮

倫理的配慮としては、口頭と文書にて研究の趣旨説明を行い、記録された調査結果内容は研究活動（学会発表、論文など）以外には公表しないこと、プライバシーが厳守されることや本研究の目的以外に使用しないこと、研究の協力や記入は自由意志であり、成績評価に関係なく個人の不利益になるようなことはしない旨を説明した。

Ⅲ. 結果

1. ピアヘルパーとは

ピアヘルパーの資格⁽⁸⁾は、学生を対象とした民間の資格である。加盟短大・大学・専門学校の学生でピアヘルパー教育内容を含む、講義・演習または特別研修コース（集中講義等）を3科目6単位取得した者または取得見込みの者が、筆記試験に合格すると取得できる。授業において使用しているピアヘルパーのテキストによると、『『ピア』とは仲間、『ヘルパー』とは助ける人、そして『ヘルピー』とは助けられる人のことです。そこで、ピアヘルパーとピアヘルピーは『助けたり、助けられたりする仲間』ということ」とされている。テキストの中で國分⁽⁹⁾は、「ピアヘルパーの仕事は、仲間に対して『旅の道づれ』になることです。」と述べ、お互いに持ちつ持たれつの関係であり、仲間同士であるという点では、カウンセリングでのカウンセラーとクライアントの関係とは違うことがわかる。

ピアヘルパーの資格は取得することによって、自分自身のために効果が出てくる。また、自分のためになったという感得から、人に対しての感情が今まで以上に増し、心と心の交流を他へ広げようとする。さらに、この資格は長く活きる資格であるので、仕事以外でも幅広く活かすことが可能である。

中野⁽¹⁰⁾は、教育カウンセリングの方法とスキルの中で、ピアサポート・ヘルピング活動のためのトレーニング例として9点挙げている。

- ①ピアサポート・ヘルピングに関するガイダンス
- ②自分の性格を知ろう

- ③良い相談相手の条件 ④よい聴き方とは ⑤プラスのストローク
⑥相手のことを考えた自己主張 ⑦対立解消の仕方
⑧問題解決への取り組み ⑨守秘義務について

以上は、授業の中でも織り交ぜながら、仲間同士が互いに支え合い、助け合いながら学生生活を過ごしていけるように、伝えていった。

留意点としては、ヘルパーが良かれと思ったことが、相手（ヘルピー）にとって、迷惑に思うことがあってはならないことである。ヘルピーにとって、ヘルパーの話がマイナス要因になるようなことでは、元も子もない話になるからだ。そのような状況にならないためにも、ピアヘルパーの知識を得ることが大切である。さらに、知識を得た後、その知識を体験することが一層重要である。授業の中では、ヘルパーとヘルピーの両方の体験を行った。この体験は、自分自身を振り返ることができ、自分の感情に気付いていき、さらに、ピアヘルパーとしての自他理解に深まりが出てくる。将来、対人援助の職業に就くのであれば、知識と実技の両方を自動車の両輪のように動かしていくために、ピアヘルパー資格取得は、仕事にも自分自身にも役に立つ。

2. 平成 27 年度カウンセリング教科について

(1) カウンセリング概論

おもに、健康福祉学科の学生が選択教科として、1 年生前期に受講する。以下、シラバス 2015 年度（表 1）の内容である。

授業は、理論が中心になるが、SGE も毎回取り入れた。基本的なエクササイズ^{(11) (12)}として、①フリーウォーク、②Q&A（インタビュー）、③他者紹介、④将来の願望、⑤バースディーライン、⑥私は人とちがいます、⑦合わせアドジャンなどである。エクササイズのあとには、必ずシェアリングを入れ、今ここでの感想を述べ合うことをした。シェアリングは、自己開示の基本である。自分が思っていることを率直に述べ、メンバーが聴く。メンバーの思いを聴き、自分の思いに照らしあわせて、また新たな感情が湧いてくるのか、自分の感情が明確になるのかなど、心の交流をエクササイズの後に行うことが大切である。シェアリングを行わない場合は、単なるレクリエーションのゲームになってしまう。ゲームでは、ただ楽しかったという感情だけで、感情の交流まで進むことはできない。

エンカウンター⁽¹³⁾のねらいは 2 つあり、ふれあい体験と自他理解である。人と人とがふれあう経験は授業を通して身に付け、それを学生生活でまず活用してみることを勧めている。実際には行動できなくても、心がけるだけで、はじめの一步を踏み出せるきっかけが出てくるものである。

表1 カウンセリング概論 【英語名 Outline of counseling】

学修目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ カウンセリングの基本的な理論、技法について理解する。 ・ カウンセリングを学ぶことにより、自己理解・他者理解を深め、自己を成長させることができることを知る。 ・ 人とのかわかりが重要である職業に必要な実践力を身につける。
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ カウンセリングを学ぶことにより、自分のためになる。 ・ 人の面倒をみることによって、自立できる人になろうとし、人間味のある雰囲気をつくり出すことができる。
準備学習	<ul style="list-style-type: none"> ・ 次時の学習に関するテキスト範囲を読んでくる。 ・ また、ピアヘルパーについての知識を十分に身につけるために「ハンドブック」を1節読んだら、「ワークブック」を1節練習することが自学自習により理解が深まる。 ・ さらに、ピアヘルパーを好きになるためには、体験を通してよさを感じるのが最適である。ヘルピー役（援助される役）になって援助されたときの気持ちのよさを体感するうちにピアヘルパーのよさがわかってくるので、友人と協力して自習を行い、身につける。
授業方法	<p>カウンセリング技術の基本を身につけるため、ロールプレイ、構成的グループエンカウンター（SGE）など、演習を中心に授業を進める。</p>
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> 1. オリエンテーション（1）カウンセリング、自己紹介 2. 構成的グループエンカウンター（SGE）①（1）エクササイズ、リチュアル、握手、シェアリング 3. 構成的グループエンカウンター（SGE）②（1）エクササイズ、インタビュー、他者紹介、シェアリング 4. 構成的グループエンカウンター（SGE）③（1）エクササイズ、将来願望、忘れえぬ人物または出来事、シェアリング 5. リーダーの心得（1）リーダー、自己開示、ピアヘルパー 6. カウンセリングの定義、種類（1）行動変容、コミュニケーション、カウンセリング 7. カウンセリングの理論①（1）自己理論、精神分析理論 8. カウンセリングの理論②（1）行動理論、論理療法 9. カウンセリング①（1）ラポール、カウンセラーの基本的態度 10. カウンセリング②（1）傾聴、受容、共感的理解 11. グループカウンセリング（1）SGE、シェアリング、傾聴、受容、共感的理解 12. ピアヘルピングの関係領域（1）カウンセリング、教育、心理療法 13. ピアヘルピングのプロセス（1）リレーションづくり、問題把握、解決 14. ピアヘルパーのパーソナリティ（1）自己開示、共感性 15. カウンセリングの動向（1）折衷主義、コーヒーカップ方式、育てるカウンセリング
評価方法	定期試験 40% 受講態度 30% ミニレポート 30%
教科書	<p>日本教育カウンセラー協会編「ピアヘルパーハンドブック」 日本教育カウンセラー協会編「ピアヘルパーワークブック」</p>

ピアヘルパーのパーソナリティ⁽¹⁴⁾としては、4条件がある。①人好き、②共感性、③自己開示、④自分の人生をもつであるが、学生時代にこれらをすべて身に付けるのはなかなかできるものではない。心の交流は頭でわかっているだけでは、気持ちがスッキリしないものである。特に、今までの経験で自己開示をして傷ついた場合、授業とはいえ、オープンになれないものである。そのようなときは、気の合った仲間同士でお互いに自分自身を語る（自己開示）経験をすることによって、自分自身を受け入れることもできる。ヘルパーとヘルピーが共に気取らず自然体で自己開示ができるようになるためにも、授業の中で毎回少しずつ、自己開示の練習を行っていくことが大切である。もちろん、無理やりではない。慎重な人は慎重なりに、自分がどこまで話せるのかを感じつつ、それでも安全な場所だからと、少し自分を開いてみようかなと勇気を持って前へ進めるだけでも、十分である。

(2) カウンセリングスキル

シラバス 2015 年度（表 2）は以下のとおりである。

表 2 カウンセリングスキル 【英語名 Counseling skill】

学修目標 <ul style="list-style-type: none"> ・ カウンセリングの基本的なスキルを身につける。 ・ 人間関係を円滑にするために必要とされるスキル向上とそのスキルを活かしたカウンセリングの実際を体験することにより、人間力を高めるための技術を修得する。 ・ 自己肯定感を味わい、他者の良い面に気付き、人を尊重することができるように体験活動を実施する。
到達目標 <ul style="list-style-type: none"> ・ カウンセリングを学ぶことにより、自分のためになる。 ・ 人の面倒をみることによって、自立できる人になろうとし、人間味のある雰囲気をつくり出すことができる。
準備学習 <ul style="list-style-type: none"> ・ 次時の学習に関するテキスト範囲を読んでくる。 ・ また、ピアヘルパーについての知識を十分に身につけるために「ハンドブック」を1節読んだら「ワークブック」を1節練習することが自学自習により理解が深まる。 ・ さらに、ピアヘルパーを好きになるためには、体験を通してよさを感じるのが最適である。ヘルピー役（援助される役）になって援助されたときの気持ちのよさを体感するうちにピアヘルパーのよさがわかってくるので、友人と協力して自習を行い、身につける。
授業方法 カウンセリング技術の基本を身につけるため、ロールプレイ、構成的グループエンカウンター（SGE）など、演習を中心に授業を進める。
授業計画 <ol style="list-style-type: none"> 1. オリエンテーション (1) カウンセリング、リレーション、自己紹介、他者紹介 2. コミュニケーション能力を高める① (1) コミュニケーション、ペア、グループ、「構成的グループエンカウンター（SGE）、シェアリング、雑談力」（毎回行う予定） 3. カウンセリングの言語的技法① (1) 受容、繰り返し、明確化 4. カウンセリングの言語的技法② (1) 支持、質問 5. カウンセリングの言語的技法③ (1) 受容、繰り返し、明確化、支持、質問 6. カウンセリングの非言語的技法 (1) コミュニケーション、感情、シェアリング、ヘルピー 7. カウンセリングの非言語的技法 (1) ヘルパー 8. ロールプレイ① (1) 初回面談、対話上の諸問題、対処法 9. ロールプレイ② (1) 話題づくり、対話上の諸問題、対処法 10. ロールプレイ③ (1) 対処法、沈黙を生かす 11. ロールプレイ④ (1) 基本技法の総合練習、ピアヘルパーの心がまえ 12. コミュニケーション能力を高める② (1) SGE、シェアリング、雑談力、カウンセリング、技法 13. アサーション (1) コミュニケーション、自己表現、私は OK あなたも OK 14. コラージュ (1) 自己表現、気付き、無意識 15. ヘルピングスキルの上達法 (1) 心がまえ、観察、コーヒークップ・モデル、別れの花束
評価方法 受講態度 50% ミニレポート 50%
教科書 日本教育カウンセラー協会編「ピアヘルパーハンドブック」 日本教育カウンセラー協会編「ピアヘルパーワークブック」

カウンセリングスキルは後期の集中講義で行った。ピアヘルパーとして話し相手になるということは、普段の会話とは違うものである。ピアヘルパーは相手を支え、助けるわけなので、話し相手になる練習が必要である。前掲の前田のトレーニング例においてもよい聴き方が条件に入っているが、スキル習得をめざしてよい聴き方の方法などを会得することが大切である。國分⁽¹⁵⁾は、「体験を通して学ぶ」と述べ、体験してはじめてわかることがあり、逆に体験していないことはなかなかわからないものである。しかし、相手の気持ちをわかろうとする、相手の思いを感じようとすることは、何度も練習を繰り返すことによって案外、わかってくるものである。カウンセリングスキルでは、ロールプレイを使って体験を繰り返すことにより、相手を理解する前にヘルパー自身の自己理解・自己受容が進んでいく。自分自身の気持ちがまず安定することで、相手の話を十分に聴くことができ、ヘルピーの相談に乗ることが可能になる。話し相手の行動が好転し、生き生きと過ごして

いけるようにするためにも、話し相手であるヘルパーが言語的・非言語的な技法などを身に付けることは重要なことである。

3. 自己理解・他者理解

「カウンセリング概論」15回の授業で、学生自身の体験活動の有効性を検証するために、自己理解・他者理解と自己開示についてまとめていることにした。

ピアヘルパーは、仲間同士がお互いに支え合い、助け合うことであるが、その基本はコミュニケーションスキルである。コミュニケーションスキルの中に自己理解・他者理解があり、高野⁽¹⁶⁾は、「これは自分を知ることを通して他人を知るという側面と、自分と他人の違いを知るという側面とがある。」と述べている。自分を知ることや他人を理解するという作業は、カウンセリングの授業という時間に参加しなければ学生生活の中だけで理解していくことは難しい。授業の中では、積極的にSGEを取り入れているが、Q&A（インタビュー）と他者紹介⁽¹⁷⁾⁽¹⁸⁾についてのエクササイズの結果を示す。

<Q&A（インタビュー）>

2人1組でペアのうちの一人が他方に質問をする。質問は1問1答で、答えられそうな質問に答え、答えたくない場合は「パス」と言う。あとで自分のペアを仲間に紹介するための取材面接である。

<他者紹介>

さきほどの2人1組が2つ合流して、4人1組になり、自分のペアをほかの2人のニューフェイスに紹介する。紹介されている人は黙って紹介される。

授業では3回目からQ&A（インタビュー）を行った。質問内容がすぐに話せる人と質問内容がなかなか出てこない人がある。インタビューのヒントとして会話術を紹介し、そのリストを見ながら一問一答を行った。ペアを替えて行うなどして、質問する側、される側の両方を体験した。インタビューは1分間で交代し、なるべく多くの人とかかわるようにした。この体験から、「ヒントを見れば質問が出てくるようになった」、「答えは一つというルールなのだがついつい話してしまう」、「1分間が初めは長く感じたが繰り返すうちに質問の仕方がわかってきて短く感じた」など、さまざまな感情が出て、中には「自分の会話の癖を知ることができた」という人もいた。2人の座った距離や向きは、心理的な距離を表しているの、自分が受容可能な距離を知る良い機会にもなった。

次に、他者紹介を行った。自分のことをペアの人がニューフェイスに話すのは気恥ずかしい気持ちもあるが、話した内容を覚えていてくれることはうれしく、ペアに対しては好意的に感じられるし、その情報をニューフェイスが楽しそうに聴いてくれているのも心地よいものである。ただ、ペアのことはわかっているにもかかわらず実際に口に出して伝えるということ

表3 他者紹介を行うときに気をつけていた点、注意点 () 内は人数

内容	相手のプラス面や明るい話題にする (9)	スキル	最後まで聴く (1)
	相手にわかりやすく (7)		楽しそうに話す (1)
	何を新たな二人に伝えたいか (2)		しっかりと話す (1)
	ペアの好きなもの (2)	状況	深く話さない (2)
	ペアの魅力が伝わるように (2)		空気が重くならないように (1)
非言語	目を見て (2)	自分	忘れたら助け舟を出す (2)
	あいづち (2)		自分自身の発見につながる (1)
	非言語に注意する (2)		客観的に見る (1)

に慣れていないため、内容が混乱してきたり質問が出なくなったりして困っている場合は、紹介されている方がさり気なく助け舟を出して、紹介している人に恥をかかせないような工夫も必要である。グループの雰囲気がよくなるように、お互いがにこやかに他者紹介を進めていくことが大切になる。

このエクササイズを行うときに気をつけていた点、注意点は何かなど自由に記述してもらった(表3)。以下は、回答である。

ペアのことを考えてニューフェイスに紹介する回答が多かった。特に自分のペアに対してプラスのことや明るい話題にした理由を聞いてみると、「自分が紹介される立場だったら言われて嬉しいことを自分から言いたいと思ったから」、であった。まさに、ペアへの気遣いがこのエクササイズからもわかる。

また、話の内容やスキルだけではなく、非言語にも注目している。目を見て(この場合はニューフェイス2人に対して)ペアを紹介する、ニューフェイスの反応を見てその反応にあいづちを打ったり笑顔になったり、表情に注意を払っている。

さらに、繰り返し体験することによって、自分自身の発見につながり自分を客観視するという作業にも自然に入っていた。このエクササイズでは仲間を助ける、グループでの活動を心地よいものにするなどを体験することができたという点が明らかになった。岡山県教育センターのピア・サポートの研究⁽¹⁹⁾では、「仲間を援助する資質や能力を身に付けた生徒たちが学校の中でその力を発揮できるならば、それによって助けられる生徒も出てくる…(中略)…援助する側の生徒自身も、そのことで自信を付けたり、成長したりすることが期待できる」と示しており、高等学校と短大とは環境が違うが、前向きに人間関係を結んだり、困難にあった時に乗り越える方策を図れたりする場所としてはそう大差はない。この点からもピアヘルパーの学びや活動は重要なことがわかる。

4. 自己開示

ピアヘルパーのパーソナリティ4条件のひとつに自己開示があり、SGEでは、シェアリングの時に自己を開きあっている関係になる。平木⁽²⁰⁾は、「自己開示をするためには相手に自分の気持ちを伝えることが必要なので、そこではじめて、自分も自分の気持ちや考

え方をはっきりさせようとするため、自分を知ることにもなる」と述べ、自分を相手に知らせるようにすることが重要であり、ピアヘルパーには人を助けるという目的もあるため、自己開示能力はとても必要になってくる。自己開示について知っておきたいこととして平本は5つ述べている。

①相互理解の第一歩になる、②他者と親密になるための前提条件、③一人ひとりの考え方は違う、④自分自身を知ることにつながる、⑤勇気をもって実行することが大切であり自己開示に抵抗を持っている人も少しずつで良いので、自分を知らせていくことを体験させる。自分をオープンにすれば、相手も心を開いてくるものである。すなわち、その体験から、相手に対して親しみを感じたり距離を近づけたくなったりして、自分を相手に知らせるためには自分自身をも知ることになり、相乗効果が生じてくる。そこで、自己開示の体験を将来の願望⁽²¹⁾⁽²²⁾で行ってみた。1つめの方法としてこれからの人生でしたいことを発表し、2つめの方法として対人援助の職業に就くために必要なピアヘルパー資格であると学生はとらえているので、この授業で学んだことを、これからの学生生活と就職でどのように活かしたいのか、近い将来について自由に記述してもらった。

<将来の願望>

自分がこれからの人生（学生生活、就職）でしたいと思うことを箇条書きの要領で次々に話し（自由に記述し）、メンバーに自己開示していく。

まず、筆者がデモンストレーションで自己開示を行った。実現するか否かは問題ではなく、自分がしたいと思っていることを次々に話していくのだ。例えば、「もっとやせたい」、「スポーツをしたい」、「映画鑑賞したい」、「京都へ行きたい」などと、すぐにできそうなことを相手に知らせることによって、お互いに気持ちが和らいでくる。相手の話を聴いて、「同じだった」、「違った」、「自分もしたくなった」、「驚いた」、「楽しそう」、などいろいろな感情が出てくる。発表者の気持ちや考え方を知ることによって、自分自身に照らし合わせて考えや感情が、また出てくるものである。この繰り返しで自分自身の考えや感情を確認したり発見したりができてくると自己開示する力が身に付いてくるのである。

ここでは、カウンセリングの学びを、これからの学生生活と就職でどのように活かしていきたいと思うのか、自由記述（表4）で表現してもらった。

表4 カウンセリングの学びを、これからの学生生活と就職でどのように活かしていきたいか（ ）内は人数

他者理解	コミュニケーションをとる (12)	自己理解	非言語が大切 <ノンバーバル> (2)
	相手を理解する <他者理解> (11)		役に立った <自己有用感> (6)
	話を聴く <傾聴> (11)		受容できる <自己受容> (4)
	相手を尊重する (9)		自己開示 (3)
	距離感 <パーソナルスペース> (8)		
	相手と仲良くなる (8)		
	相手を助けてあげたい <支援> (4)		

ピアヘルパー資格を取得したいという希望を持って授業に臨んでいるため、まずこれからの学生生活を楽しく充実したいという願いのもと、相手に対しての思いを持っている学生が多くいた。他者理解、相手を尊重、パーソナルスペース、仲良くなるが高く、それは効果的なスキルを身に付けるという技術に走るのではなく、相手をかけがえのない存在として捉えたいと考えていることがわかる。齋藤⁽²³⁾は、「相手が本当に何をしたいのか、伝えたいのかがわかるためには、人間理解力が必要である。」と述べているが、人を理解することを学生生活でまず行ってみるという行動に移すことで、他者を理解していく過程は、自分自身を理解していくことにつながっていく。

他者理解のために、自分からコミュニケーションをとる、話を聴くことを心がけたいと感じ、学生生活の何気ない友人とのかかわりの中においても、意識して学習したことを活かしたいと感じている。そして、自分にとってこの「カウンセリング概論」の授業を受けたことによって自己有用感を感じ自分自身を受容できることによって、今までなかなかできそうになかった自己開示へとつながっていった。

「カウンセリングスキル」は後期に学ぶため、今回の概論では技術を深く学ぶことよりも、自己理解・他者理解を深め、自己を成長させることができることを知った。それは、自分のためになり、さらには人のために学生生活で活用させ、対人援助の仕事に役立つはずなので、体験を通して実践力を身に付けるレベルにまで達したことが明らかになった。

IV. 考察

本研究の目的は、学生自身の体験活動の有効性を検証し、15回の授業の後には自己評価が高まり自己肯定感を上げて、対人援助の職業に活かすために必要な実践力を身に付けていける授業のあり方を検討することであった。

亀ヶ谷⁽²⁴⁾は、「ピアカウンセリングサポーター活動への参加者は個人的適応性の部分が比較的先行して発達しており、そのポジティブな面もネガティブな面も意識されている。それが活動を経ることによってその負の側面が減り、肯定的な側面が増えたと考えることもできる」と述べているように、カウンセリングを学ぶことで、自分のプラス面もマイナス面も自然に受容し、人とかかわりは繰り返し体験することによって深まり自信につながってきていると考えられる。ピアヘルパーとして活動を始めていなくてもピアヘルパーの資格取得をめざす学習を進めていくことで、自己評価が上がり、肯定的な関心が高まったことが明らかになった。

インタビューのやり取りでは、ペアによっても自分の性格的な面からも、質問事項が思い浮かばなかったり質問に答えられなかったりと、会話自体に自信を持ってない学生もいたため、授業の中で雑談を取り入れた。齋藤⁽²⁵⁾は、「相手との『気まずさ』を解消し、場の空気を作り、互いの距離を縮める能力である雑談力を身につけることで、人間関係も仕事

も一気に開けます。」と述べているように、会話のテクニックを覚えるのではなく、何気ない会話ができることが大切だろうと考えた。親しい人としかかかわらない人やどうしても会話に入れないと思っている人も、同じグループになったら雑談をする、あるいは雑談をしようとする。自分から話を切り出せなくても、にこにこして聴く、うなづくなど肯定的に参加する。なんとかグループを盛り上げようと共に感じ考え、心地よい空気を作ることが、コミュニケーションでは必要なことである。ただ、メンバー構成によっては沈黙になってしまう場合もあり、そのようなときは、筆者が援助して雑談のきっかけを作るようにしている。例えば、目の前の相手の、「見えているところ」をほめる⁽²⁶⁾などをしている。そのヘルプをメンバー全員で受け止めて、自分たちで雑談を進めていこうと共通の思いをグループ内で起こすのである。褒めることは、相手との距離を少しでも近づけるには欠かせない話題の一つである。

受講生の中で、どうしても自分から話せないと言う人がいた。しかし、メンバーが話しているときはその人の方を向き、一生懸命に聴いていた。その姿勢が話している人にとっては聴いてもらえていると感じ、グループ内の空気を乱さない聴き方をしているので、メンバーからは好感を持たれていた。話が自分からできないと思っている人には、はじめから無理に話さなくても良いことを伝え、授業の回が進む頃に話せる範囲でいいから話してみたらと促した。すると、メンバー構成とその時の話題が自分にとって話せる雰囲気だと感じたとき、にこやかに話すことができるようになった。当然ながらメンバーは全身を傾けて話を肯定的に共感的に聴いていたので、勇気を持って話した受講生は嬉しそうだった。この時の自信が、人とかかわりができるようになるのだという確信にかわり、実際にインタビューや他者紹介でも一生懸命に取り組んでいたのも、悩みながらも少しずつ前進している肯定感を感じていたし、授業での練習を通して学生生活でも役に立つことが明確になったと考える。カウンセリングの授業について石川・井上⁽²⁷⁾は、「相手とよいコミュニケーションを取るばかりでなく、相手を尊重し、相手に沿った対応を考え、それができるようになることは、とても重要である。」と述べ、ピアヘルパー資格を取得し、その学びを対人援助の職業に活かすことは、カウンセリング授業での意義があり、この学びが有効であった。

学生が、短大を卒業してからの就職先は、対人援助の職業を希望している。そのため、授業内での練習はもちろんのこと、学生生活においても充実したと思える生活を送るためにも学んだことを使ってほしいものである。そのためにも、受講生同士でまず取り組むことが必要である。岸⁽²⁸⁾は、「友達と協力して自習してみてください」と述べ、授業で学んだことが身に付いたと感じられるためにも繰り返し体験し、普段の生活の中で復習することの重要であることがわかる。

また、村瀬⁽²⁹⁾は、「日々の生活に目を向けること、日々の生活でよりよい人間関係をつくる知恵をもつことが必要である」と述べ、カウンセリング授業で体験したことがその場

だけではなく役に立っていると感じられるためにも、まずは学生生活の中で実践してみても自分自身の行動や思考に照らし合わせることで、すなわち、自分自身の行動変容につなげ、他者とのつながりを実感し、就職後にも活かしていけるような学生生活を送ることが大切である。

ピアヘルパーとしてのスキルは「カウンセリングスキル」で基本的な技術を学ぶことになる。人間関係を円滑にするために必要とされるスキル向上とそのスキルを生かしたカウンセリングの実際を体験することにより、人間力を高めるための技術修得をめざす。また、自己肯定感を味わい、他者の良い面に気づき、人を尊重することができるように体験活動を実施する。ロバート・R・カーカフ⁽³⁰⁾は、「援助によって他人の能力を開発するためには、ヘルパーがまず自分自身の能力を開発する必要がある。…（中略）… ヘルピングの目的は人間の成長を助けることにあり、人生の目的そのものが成長することにある。」と述べ、「カウンセリング概論」と「カウンセリングスキル」の教科での体験を繰り返すことによって、学生生活をはじめ、これから勤めようとする対人援助の職業における活動を効果的にするものであることが明確になった。それは、ロバート・R・カーカフ⁽³¹⁾が重要なこととして、「この援助技法を活用することによって、自分も相手もともども健全な人間に成長し、健全な人間関係を築くことができるようになるというのである。」と話すことから理解できる。

対人援助の職業に就く希望を持っている学生たちの中には、コミュニケーションが苦手だと思っている人がいる。就職後はケアをする立場であるので、相手は高齢者の場合がほとんどである。高齢者とのコミュニケーションでは相手から学ぶことも多いだろうし、どのようなケアをしていくのが良いかなど、「ケアのしかた」について知識を修得していく。ケアされる側が何を考え感じているのか、上野⁽³²⁾は、「相手が受け入れやすい言い方を選ぶ、喜びを表現し、相手をほめる」と述べ、理論や技術だけではなく、結局はケアする側にも接し方を一人一人に合わせて工夫したりするなど、人としてのかかわり方が重要になる。

おわりに

携帯電話やスマートフォンの普及率が高くなるにつれ、直接人とのかかわる機会が減り、コミュニケーションが上手に取れない若者が増えてきている。彼らが就職しても早期に辞めてしまう理由のひとつに「人間関係がうまくいかなかったから」を挙げているが、フェイストゥフェイスが重要なことが明らかである。

学校から社会へのスムーズな移行を進めるためにも、他者を援助することによって、自分自身も自立できる人になり、人間味のある雰囲気を作り出す教科「カウンセリング概論」であった。体験を繰り返すことによって、これまでできなかったことができた喜びを体感

したり、苦手なことを明らかにさせて代替案を見つける努力を惜しむことなくしたり、さらには自分の考え方の癖を再確認したりするなど、授業を受ける前と受けたあとでは思考・感情に変化が出ていた。ロバート・R・カーカフ⁽³³⁾は、「結論として、援助技法は、我々の隣人に対して悪い影響ではなく、良い影響を与えることを可能にするのである。」と述べ、学生生活も対人援助の職業にも、ピアヘルパー資格に必要なカウンセリングの教科は、有効であるし、何とんでも自分のためになることが明確になった。

今後の課題として、2点挙げる。まず学生生活で活かすために自分自身がどのように行動するとよいのかをこの学びを通して明確にさせ、自分の強みはこれであると確信が持てるようにする。次に、対人援助の職業と照らし合わせて、ただ単に仲間を支える、助けるだけに留まらずに、職業のニーズと合っているのかが考えられているのかを確認する点である。

註：引用文献・論文

- (1) 中日新聞 (2015/09/11、12)
- (2) <http://headlines.yahoo.co.jp/videonews/nnn?a=20150911-00000002-nnn-soci>
日本テレビ系 (NNN) 2015/09/12 閲覧
- (3) 日本教育カウンセラー協会編「ピアヘルパーワークブック」図書文化 2011 p.3
- (4) 中日新聞 (2015/09/13)
- (5) 江塚樹乃「職業選択動機尺度の開発」『早稲田大学大学院教育学研究科紀要』別冊 18号 - 2 2011 pp.13-19
- (6) 日本教育カウンセラー協会編「ピアヘルパーハンドブック」図書文化 2012 p.2
- (7) 前掲「ピアヘルパーワークブック」p.9
- (8) NPO 日本教育カウンセラー協会 <http://www.jeca.gr.jp/peer/peer.htm> 2015/09/13
- (9) 前掲「ピアヘルパーハンドブック」p.2
- (10) 日本教育カウンセラー協会編「中級編 教育カウンセラー標準テキスト」図書文化 2004 pp.114-118
- (11) 前掲「ピアヘルパーハンドブック」pp.12-14
- (12) 前掲「ピアヘルパーワークブック」pp.12-21
- (13) 前掲「ピアヘルパーハンドブック」p.11
- (14) 前掲「ピアヘルパーハンドブック」pp.40-44
- (15) 國分康孝「18歳からの人生デザイン」図書文化 2012 pp.143-148
- (16) 高野利雄「ピア・サポート・トレーニングの特色と指導者の資格認定」中野武房・森川澄男編「現代のエスプリ ピア・サポート」ぎょうせい 2009 pp.173-174
- (17) 前掲「ピアヘルパーハンドブック」pp.12-14
- (18) 前掲「ピアヘルパーワークブック」pp.16-19
- (19) 岡山県教育センター「ピア・サポートを高等学校に取り入れるための実践的研究」2001
- (20) 平木典子「よくわかるアサーション 自分の気持ちの伝え方」主婦の友社 2013 p.81
- (21) 前掲「ピアヘルパーハンドブック」p.13
- (22) 前掲「ピアヘルパーワークブック」pp.20-21
- (23) 齋藤孝「コミュニケーション力」岩波新書 2005 p.193
- (24) 亀ヶ谷雅彦「ピアヘルパー及びピアカウンセリング活動が個人・社会志向性に与える影響—短大での実践から—」山形県立米沢女子短期大学紀要第45号 2009 pp.75-89
- (25) 齋藤孝「雑談力が上がる話し方」ダイヤモンド社 2013 p.10
- (26) 同上 p.38
- (27) 石川洋子・井上清子「ピア・カウンセリング体験と実習や職業への有用性」文教大学教育学部・教育

学部紀要第48集 2014 pp.71-78

(28) 岸俊彦「まえがき」前掲「ピアヘルパーワークブック」p.2

(29) 村瀬旻「日常生活のなかでのカウンセリングーピアカウンセリングの活動をさらに進めるー」立正大学心理学研究所紀要 第9号 2011 pp.131-136

(30) ロバート・R・カーカフ/國分康孝監修者「ヘルピングの心理学」講談社現代新書 1992 pp.222-223

(31) 同上 p.248

(32) 上野千鶴子「おひとりさまの老後」法研 2008 p197

(33) 前掲「ヘルピングの心理学」p.247